

# 健康通信

## 見直される漢方薬のちから



糖尿病内分泌内科部長医師  
上西 栄太

### そもそもなぜ漢方薬？

私が主に診療している専門領域は、成人病で有名な「糖尿病」と脳下垂体・甲状腺・副腎などから分泌されるホルモンが関与する「内分泌」の病気です。一見すると漢方薬と全く関係がなさそうな私になぜ漢方薬を良く処方するのか？それは漢方薬が優れた自覚症状の改善効果を有するからです。

皆さんも、何らかの症状を訴えて病院を受診し、いくつかの検査をしても異常は認められず、お医者さんから「検査上異常はないです。」と言われて、「病名が知りたい

訳じゃなくて今の症状を何とかしたかったんだけど。」と釈然としないまま帰路についてご経験はありませんか？西洋医学は正しく診断名が付いた時の治療効果は抜群ですが、病名がつかないような一時的な不調、例えば生理痛や冷え症、食欲不振・虚弱などは苦手分野です。

逆に漢方医学は、「気」「血」「水」といった独特の生体バランスの捉え方で、その患者さん個人の体質（証）や病気（邪）に対する反応・状態を判断し、乱れたバランスを元通りの状態、「中庸」に戻すように治療を行います。その結果、様々な自覚症状を緩和することが可能です、もちろん漢

方薬は万能薬ではありませんので、癌が消えて無くなったり、糖尿病での高血糖がみるみる改善するといった効果はありませんが、自覚症状を緩和する効果については、時に処方している私自身が驚くほどです。

このような西洋医学と漢方医学のそれぞれの利点を上手く活用することで、治療効果が相乗的に高まることを良く経験いたしますし、様々な医師の治療選択に漢方薬を見かける機会が増え、実際の臨床現場においても漢方薬が見直されつつあることを実感しております。

### どうやって処方してもらおう？

漢方薬と聞くと、個々の体質に合った生薬を選択し、それらを煎じたものを服用するイメージがあるかもしれませんが、日本では広く漢方エキス製剤が使用されています。エキス製剤とは、各種の生薬を煮出して粉末状に固めたもので、イメージとしてはインスタントコーヒーが近いと思います。もちろん個々の体質に合わせた煎じ薬の方が、治療効果が高いことは事実ですが、日本国内では実に148種類もの漢方エキス製剤（うち軟膏が1種類）が健康保険の適応となっており、幅広い症状に（しかも健康保険を利用して）対応できる環境が整っております。医師の診察を受ければ、漢方薬を処方することが可能ですので、か

かりつけの医師にご相談いただくか、当院までご相談下さい。

### 漢方薬の飲み方のポイント

葛根湯のように「湯」と命名されたものはなるべく熱いお湯で飲むと効果が高まります。同じく、香蘇散のように「散」と命名されたものは香りを楽しむように飲んでいただく効果が高まります。西洋薬は食後に飲むものが多いですが、漢方薬は食前または食間（食事と食事の間）の胃の中が空っぽの時に服用するのが一般的です。ただし、食前に飲み忘れてしまった場合には、食後に服用しても問題ありません。

### 最後に

近年よく耳にする「医食同源」という言葉は、薬と食物は源が同じ、という意味です。皆さんが日々感じる身体の不調は、食べ物や運動不足などの生活習慣が関与していることが非常に多いです。例えば、甘味の食べ物を過剰に摂取すると、むくみや冷えの原因となることが知られています。嗜好品を減らし、適度な運動を取り入れることで「中庸」の状態を維持することが可能になります。それでも不調を感じるようでしたら次は漢方薬の出番かもしれません。